IZPP^Φ INTERNATIONALE ZEITSCHRIFT FÜR PHILOSOPHIE UND PSYCHOSOMATIK
Erstes offenes E-Journal für fächerübergreifende Theoriebildung in Philosophie und Psychosomatik sowie ihren Grenzgebieten
Herausgeber: Wolfgang Eirund und Joachim Heil
ISSN: 1869-6880

Kein Abschied – Die unendliche Sehnsucht der Trauer

Sigbert Gebert

Il y a toujours, dans le discours sur l'amour,
une personne à qui l'on s'adresse. (Roland Barthes)
So auch bei Trauer.

Zusammenfassung
Trauer als dysfunktionale Sehnsucht nach etwas Verlorenem wurde traditionell durch Übergangsrituale entschärft. Mit der Freisetzung der Gefühle von sozialen Rücksichten wird Trauer ein individuell einzigartiges Gefühl von Schmerz und Leid. Das zeigt sich auch bei der kollektiven Trauer, die sich zum individualisierten Event wandelt. Individuelle Trauer wird hingegen psychologisiert, wird zu einem Verarbeitungsprozess zurück in die Normalität, teils gar ein Weg zu einem besseren Leben. Die Trauernde selbst erfährt sich als isoliert und erwartet Verständnis am ehesten bei anderen Trauernden oder findet es in der Trauerberatung. Trauer verblasst meist mit der Zeit, lässt als haltlose Sehnsucht aber auch an Suizid denken. Statt Thematisierung und starkem Gefühlsausdruck, zu denen Trauerberatung und Trauergruppen anregen, wäre Verdrängen hilfreich – was das Gedächtnis meist verhindert. Trauer kennt keinen natürlichen Verlauf der Rückkehr ins Leben.

Schlüsselwörter
Liebe, Sehnsucht, Tod, individuelle und kollektive Trauer.

Abstract
No farewell – The endless yearning of grief
Grief as a dysfunctional yearning for something lost was traditional mitigated by transitional rituals. With the release of feelings from social considerations, grief becomes an individual unique feeling of pain and suffering. This is also true for collective mourning, which transforms into an individualised event. However, individual grief is psychologised, becomes a manufacturing process to normality, in part even a way to a better life. The griever, however, sees herself as isolated and expects sympathy most likely by other mourners, or finds it in grief consultation. Most often, grief fades over time, but lets one also think of suicide as disoriented yearning. Instead of thematisation and the strong expression of feeling, which are stimulated by grief consultation and grief groups, suppression would be helpful – but this is mostly prevented by memory. Grief does not offer a natural course back to life.

Keywords
Love, yearning, death, grief, collective mourning.

1. Dysfunktionale Sehnsucht. Abschied am Bahnhof: Umarmungen, Küsse, Tränen. Danach Leere, Erinnerungen, Sehnsucht. Die Sehnsucht, der „Schmerz der Nähe des Fernen“ (Heidegger), hält Bindungen auch über längere Zeiten aufrecht. Im Zusammenleben bindet schon Gewöhnung – auf Distanz zeigt Sehnsucht die wichtigen, unbedingt aufrechtzuerhaltenden Beziehungen an und drängt zum Wiedersehen. Was aber, wenn die Beziehung ungewollt endet, sei es durch Trennung oder Tod? Dann geht die Sehnsucht auf Unerreichbares, erneuert sich

stetig ohne Hoffnung auf Erfüllung. Sie wird zur tief schmerzenden, unendlichen Sehnsucht der Trauer.[1]

Gefühle kann man als eine Art Immunsystem sehen. Gefühle lenken die Aufmerksamkeit auf die eigene Situation und die wichtigen Dinge und legen bestimmte Reaktionen nahe. Die einzelne versteht fühlend *ihre* Situation und reagiert so, wie es *ihre* Gefühle nahelegen: Es geht also um Selbstanpassung, die äußere Anregungen aufnehmen oder verweigern kann. Nun können Gefühle, wie jedes Immunsystem, bekanntlich unangemessen reagieren und die einzelne nicht schützen, sondern gefährden. Trauer hat nun die Besonderheit, dass sie eine Anpassung an eine neue Situation, eine Situation ohne das Verlorene, hemmt oder verhindert. Trauer ist eine „Nebenwirkung“ der Fähigkeit, enge Bindungen einzugehen und auch bei längerer Abwesenheit aufrechtzuerhalten. Sehnsucht will mit dem Ersehnten zusammen sein, mit der Geliebten kommunizieren. Trauer aber ist *Sehnsucht nach dem Verlorenen*.

Sehnsucht ist an sich schon quälend, umso mehr die Sehnsucht nach etwas Unerreichbarem und im Fall des Todes prinzipiell Unerreichbarem. Die Sehnsucht, die im Leben Sinn macht, ist hinsichtlich des endgültig Verlorenen, insbesondere hinsichtlich der Toten dysfunktional.[2] Die Problemlösung des Problems, Bindungen aufrechtzuerhalten, wird so selbst zum Problem.

Dass Trauer ein Problem darstellt, ist so offensichtlich, dass darüber meist vergessen wird, aus welcher (dysfunktionalen) Problemlösung das Problem überhaupt erst entsteht. Stattdessen sieht man Trauer als *natürlichen* Prozess, der eine „normale“ Lösung findet, wenn man der „Natur“, in diesem Fall der „Seele“, freien Lauf lässt. Der Sinn der Trauer liegt dann in der Beendigung der Trauer, in der Rückführung ins Leben.

Das erscheint plausibel, weil man Trauer mit Leiden gleichsetzt. Leid und Schmerzen, aber auch unangenehme Emotionen wie Angst zeigen Bedrohungen – das Problem – an und motivieren als Problemlösung zu einem Vermeidungsverhalten, etwa Flucht. Angst als schmerzhafte Erfahrung einer Bedrohung, eines drohenden Verlustes, löst sich auf, wenn man der Situation Herr wird, wenn man sich wieder sicher fühlt, wenn man wieder vertraut (was es auch notwendig machen kann, sich einer dysfunktionalen Angst zu stellen). Leid, Schmerz, Angst als Antwort auf eine Bedrohung streben selbst ihre Auflösung an.

Sehnsucht motiviert hingegen zu Bindungen. Und das gilt nun auch für Trauer. Trauer will zwar das mit ihr verbundene Leid vermeiden, aber die verlorene Bindung gerade nicht aufgeben. Ein „Loslassen“ muss gegen die Trauer erzwungen werden. Trauer ist Ausdruck eines Verlustes, aber nicht seine Bewältigung. Sie strebt nicht selbst danach, sich aufzulösen.

2. Traditionelle öffentliche Trauer.[3] Im Falle des Todes entschärfte die Gesellschaft die Gefahr, die durch den Tod der einzelnen und die Trauer der Hinterbliebenen für die Gemeinschaft ausging, durch Rituale. Trauer war, gleichgültig, was die einzelne fühlte, öffentliche Pflicht. Die Trauerriten sicherten die Identität und Kontinuität der Gemeinschaft, dienten ihrer Wiederherstellung. Auch sorgten sie für die magische Abwehr der Toten, denen die Rückkehr zu verwehren war, und der Trennung von den Toten. Die Trauerriten machten den Trennungsschmerz erlebbar – etwa durch den dreifachen Erdwurf, der die Trennung endgültig macht (und die Toten ins Grab bannt), während heute durch den Wurf von Blumen ins Grab die Verbundenheit symbolisiert wird. Trauer war eine zeitlich festgelegte Übergangsphase. Der unverstehbare, aber unvermeidliche Tod blieb in die Kontinuität der Lebenden, das Unvertraute in die vertraute Welt eingebettet.

Die Psychologie ist zunächst genau diesem Modell gefolgt. Von Freud bis zu den Phasen- und Aufgabenmodellen geht es um Loslassen, Trennung, Wiederherstellung der Normalität, Wiedereingliederung – auch und gerade gegen die Gefühle der Trauernden.

Die moderne Gesellschaft hat nun aber durch die Trennung von Personen und Rollen und die Neubesetzung der Rollen vor dem statistisch zu erwartenden Tod die direkte Bedrohung ihres Operierens durch den Tod weitgehend beseitigt. Auf einen Ablöseprozess kann verzichtet werden: Die Beziehungen sind mit dem Moment des Todes zerschnitten, die Zeremonien der Neuintegration der Gruppe entbehrlich (äußerlich zeigt sich das etwa am Verschwinden der Trauerkleidung im Alltag). In der modernen Gesellschaft ist mit der Religiosität und den fixen überindividuellen Ordnungen (Familie, Dorf) auch der Sinn der Übergangsrituale geschwunden (was man als Verlust beklagen oder als Befreiung sehen kann). Die gesellschaftlich üblichen Formeln können die Betroffenheit, die sie vorgeben, nicht erzeugen, erscheinen schal und abgedroschen, der Situation unangemessen, peinlich. Die Gesellschaft, die als Kommunikation nur kommunikativ agieren kann, weiß, wenn der Transzendenzbezug des Todes verlorengeht, zum Tod nichts Rechtes zu sagen. Die Verlegenheit gegenüber Sterbenden und Trauernden und die Umgehung des Themas Tod im Gespräch beruht nicht nur auf Verdrängung, sondern auch auf der Sprachlosigkeit des Todes.

Die Kommunikation kann den Tod nur als Thema der Kommunikation behandeln, nicht als Sprach-loses. Die einzige Möglichkeit, dem Wissen um den Tod als endgültigen Kommunikationsabbruch gerecht zu werden, ist es zu schweigen. In den Gedenkminuten für die Verstorbenen legt die Kommunikation eine Pause ein, weil sie zum Tod nichts zu sagen hat – ein in die sonstige Kommunikation eingebauter Hinweis auf die Grenzen der Kommunikation.

3. Freisetzung der Gefühle.[4] Das aber hilft den Trauernden wenig. Sie haben eine ganz konkrete Sehnsucht nach dem Verlorenen, die traditionelle Rituale nicht mehr beschwichtigen können. Die Gesellschaft überlässt die Trauernden sich selbst oder gibt die Aufgabe, die Weiterlebensfähigkeit der einzelnen zu sichern, an das Gesundheitssystem, die Therapeuten ab. Das von den Ritualen einst kanalisierte (oder auch nicht vorhandene) Trauergefühl zeigt sich nun ungehemmt.

Die Freisetzung von Gefühlen ist eine Folge der modernen Gesellschaft, die nicht, wie die Ständegesellschaft, der Person als Ganzes eine Stellung zuweist, sondern in ihren Funktionsbereichen (Wirtschaft, Recht, Politik, Wissenschaft, Medizin) die Person nur in je spezifischen Rollen (als Arbeitnehmer, Konsument, Wähler, Kranke) berücksichtigt. In jedem dieser Gebiete wird nicht nach persönlichen Verhältnissen und Ansichten gefragt, sondern gelten je andere sachlich-abstrakte Verhaltensregeln. Da jede an verschiedenen Bereichen teilnimmt, „zerfällt“ die Person in unterschiedliche Rollen, die sie selbst „zusammenhalten“ muss. Sie entwickelt dazu eine emotional fundierte individuelle Eigen- und Weltsicht, die sich ihre Bestätigung als angemessen und sinnvoll selbst suchen muss. Als Folge steigt der Bedarf an persönlichen Beziehungen, und zwar nicht an mehr persönlichen Beziehungen, sondern an intensiveren, denn nur sie sind in der Lage, die Person als „Ganzes“ kennenzulernen und ihre Identität zu bestätigen oder zumindest zu akzeptieren und so eine sinnvolle gemeinsame Welt zu schaffen.

Das gelingt vor allem in der Liebesbeziehung als „höchstpersönlicher“ Beziehung: Ihre Funktion besteht heute darin, die Person in ihren Gefühlen, ihrer Eigen- und Weltsicht zu bestätigen, so dass sie sich selbst als „Ganzes“, als Einheit, in einer mit der Geliebten gemeinsamen Welt erfahren kann. Diese Bestätigung durch die

andere konstituiert die eigene Identität mit, gibt Sicherheit und erlaubt es, in einer unpersönlichen Welt selbstbewusst zu handeln. Die Liebe hat damit in einer historisch einmaligen Weise an Bedeutung gewonnen.

Liebe zeigt sich zunächst als Gefühl: Man sehnt sich nach dem (personalen oder sonstigen) Liebesobjekt, will ihm nahe sein. Diese Sehnsucht ist eine anthropologische Grundkonstante: Der Mensch weiß um seine Endlichkeit, „Unvollkommenheit“, und sehnt sich nach Ewigkeit, Vollendung, Vollkommenheit, Ganzheit. Sie scheinen in den Glücksmomenten erfüllter Liebe, in der ersehnten Übereinstimmung mit der anderen, im gemeinsamen Erleben der Liebe auf.

Persönliche Gefühle wie Liebe sind für die Gesellschaft bedrohlich, brechen sie doch aus dem Alltag aus und nehmen als Gefühl keine oder wenig soziale Rücksichten. Die Instabilität der Leidenschaft wurde so durch die Institution der Ehe und soziale, ökonomische, religiöse Vorschriften oder Rücksichten aufgefangen. Heute, wo Liebe die Sozialordnung und das wirtschaftliche Überleben nicht mehr bedroht, ist die Liebesbeziehung tendenziell und von der Idee her hingegen allein auf Liebe gegründet, die Liebe von sonstigen Rücksichten freigestellt, ist „reine“ Liebe. Das gilt insbesondere auch im Verhältnis zu den eigenen Kindern.

Die freigesetzte Liebe führt wegen der Instabilität von Gefühlen zu vielerlei Problemen, und gerade Trennungen sind eine der Hauptanlässe von tiefer Trauer. Mit dem Verlust einer Intimbeziehung, sei es durch Trennung oder Tod, ist die eigene, durch die Beziehung mitkonstituierte Identität bedroht. Und wie Liebe keine soziale Abstützung mehr erfährt, so ist auch Trauer von sonstigen Rücksichten freigestellt, kommt zu sich selbst, ist „reine“ Trauer, „reines“ Gefühl.

Gefühle spürt man unmittelbar. Als authentisches Selbst gilt heute das Selbst der Gefühle. Die gesellschaftliche Bestimmtheit und Ausprägung der Individualität und Gefühle spürt man hingegen nicht. Trauer scheint heute ein natürlicher Prozess, weil sie von sozialen Rücksichten freigesetzt wurde. Aber genau das ist nur in bestimmten Gesellschaften möglich. In einer Gesellschaft, für die der Tod keine Bedrohung mehr darstellt, tritt anstelle der Gesellschaft die einzelne als Bezugspunkt der Trauer. Trauer ist heute nicht länger Ausdruck einer sozialen Pflicht, sondern eine individuelle, persönliche Angelegenheit. Die früher Handlungsorientierung bietenden Trauerriten versagen angesichts der neuen Tiefe und Intensität des Schmerzes. Trauer ist heute ein *individuell einzigartiges Gefühl von körperlichem Schmerz und psychischem Leid*. Eine *soziale* Vorgabe: *Jede* trauert individuell. Was gerade nicht bedeutet: Jede trauert völlig anders. Individuell unterschiedlich ist vor allem die Intensität.

Seitdem im 18. Jahrhundert die Innerlichkeit an Bedeutung gewann, verlagerte sich die Traueremotionalität immer mehr ins Innenleben und intensivierte sich das Gefühl. Die Intensivierung der intimen Beziehungen intensivierte auch die Erfahrung eines Verlustes: Starke Bindung bedeutet starke Verlusterfahrung. Mit dem Verlust einer geliebten Nahestehenden, *dem* Negativerlebnis des Lebens, bricht ein oder der entscheidende Sinn des eigenen Lebens weg. In der Trauer zeigt sich die Bedeutung des Verlustes: Die Verstorbene ist präsenter als im Leben, die Bindung tiefer. Der Verlust wird in der Trauer also nicht geleugnet, sondern ist im Gegenteil besonders präsent. Die jetzige Welt drängt sich unausweichlich auf, während man sich nach der vorherigen zurücksehnt und in der neuen Welt nicht heimisch werden will, die Anpassung an sie verweigert (wenn man sich arrangiert, so bedeutet das keine Akzeptanz, sondern eine Art Resignation).[5] Die freigesetzte Trauer dominiert die ganze Gefühlswelt. Alles wird zur Qual. Ein Übergang in den Alltag wird schwierig oder unmöglich. Das *Vertrauen* in die Welt ist verloren. Die Trauernde steht plötzlich der Welt und sich selbst fremd gegenüber.

Das ist besonders fatal, wenn eine übergreifende religiöse, esoterische oder metaphysische Weltsicht fehlt, in die der Verlust eingeordnet werden kann. Deshalb wird bei Todesfällen oft, wahrscheinlich sogar meistens (man prüfe das im eigenen Bekanntenkreis), auf solche traditionellen Angebote zurückgegriffen. Der Verlust ist dann zwar tragisch, aber letztlich auf irgendeine Weise – als Prüfung, notwendige Entwicklungskrise – gerechtfertigt (und man wird sich wiedersehen).[6] Ohne metaphysische Sinngebung hat der Verlust keinen Sinn. Das Misstrauen bleibt. Es zeigt sich: Die Welt ist kein sicherer Ort.

4. Trauer als Event. Der freigesetzten Trauer entspricht eine neue Form der kollektiven Trauer und neue Formen der Trauerfeier, die die traditionellen Trauerrituale ergänzen oder ersetzen. Die individuell gestaltete Trauerfeier verweist im Gegensatz zu den oft leeren Trauerroutinen auf den einzigartigen Verlust, wozu oft die Beschränkung auf den engsten Freundeskreis gehört.[7] Teils geht das mit neuen Formen der Öffentlichkeit einher – Unfallkreuze am Straßenrand, Internettrauer. Auch die kollektive Trauer scheint sich wie allgemein Feiern und Feste zu individualisieren. Sie wird zum Event.

Events bilden außeralltägliche Vergemeinschaftungsformen, sind die Feiern und Feste individualistischer, pluralistischer Gesellschaften.[8] Deren Unterhaltungsbereich gliedert sich in Szenen. Im Event vergewissern sich Mitglieder von Szenen ihrer Gemeinschaft, die sich auf gemeinsame Interessen und ästhetische Vorlieben gründet. Events bestätigen nicht wie das traditionelle Fest eine vorgegebene Gemeinschaft, sondern bilden kurzzeitig eine Erlebnisgemeinschaft. Oft ist der Anlass auch nur ein Vorwand für ein Event, geht es um das Feiern um des Feierns willen – womit auch das Fest, von sonstigen Rücksichten, traditionellen Formen und Inhalten freigestellt, zu sich selbst kommt.

Wie die freigesetzte Liebe einerseits „reine“ Liebe ermöglicht, aber andererseits ihr Scheitern wahrscheinlicher macht, so gehen mit dem freigesetzten Fest hohe Erwartungen einher, die es oft scheitern lassen. Erlebnisse ohne wesentlichen Inhalt bleiben oberflächlich. Der Tod aber ist ein wesentlicher Inhalt.

Unglücke haben Menschen schon immer erschüttert. Seit Lady Dianas Tod gibt es jedoch eine Art Eventtrauer, bei der sich spontan bildende Gemeinschaften mit Blumen, Kerzen, Bildern, Windrädern um persönlich unbekannte Verstorbene trauern. Warum? Bietet das ein Ventil für eine ansonsten in der Öffentlichkeit nicht tolerierte oder der einzelnen unangemessen erscheinende individuelle Trauer um persönliche Verluste (Arbeit, Partnerschaft)? Suchen die Menschen deshalb geradezu nach solchen Trauermöglichkeiten, nach emotionaler Erschütterung? Sehnen sie sich nach Trauer?[9]

Individuelle Trauer wird sicher oft verharmlost. Insbesondere, wenn es um eigene Entscheidungen, also eingegangene Risiken wie bei Liebesbeziehungen geht, bei denen jede das Trennungsrisiko kennt, ist das Verständnis für tiefe Trauer oft beschränkt. Aber auch bei Todesfällen nehmen die Außenstehenden eine sachliche („so ist das Leben“) oder zeitliche Perspektive („Trauer geht vorbei“) ein. Aber sucht man deshalb nach einem funktionalen Äquivalent in Form öffentlicher Trauer?

Während bei offiziellen Trauerfeiern oder Staatsbegräbnissen die Rituale unabhängig von realer Trauer sind und die Trauer der politischen Instrumentalisierung verdächtig ist, scheint es sich bei den neuen Formen kollektiver Trauer um echte Trauerbekundungen zu handeln. Worauf richtet sich hier die Sehnsucht?

Geht es um verstorbene Stars handelt es sich um „normale“ Trauer, die über den Verlust einer zwar einseitigen,

aber intensiven Bindung trauert. Bei Phänomenen wie dem Worldwide Candle Lighting geht es um die Selbstvergewisserung einer Szene, die sich über eine gemeinsame Erfahrung, den Verlust ihrer Kinder, definiert. Bei unbekannten Terroropfern geht es hingegen eher, quasi traditionell, um die Bestätigung und Reintegration der Gemeinschaft. Die Sehnsucht sehnt sich nach dem vorherigen, unbeschwerten Zustand. Man trauert dann nicht um den Verlust der unbekannten Personen, sondern um den Verlust des Normalzustands, den Verlust des Vertrauens, des Sicherheitsgefühls. Statt der traditionellen Trauerfeier bevorzugt man das authentischere Event, das eine individuelle Gestaltung in der kollektiven Trauer erlaubt.

Wie bei kollektiven Verbrüderungen üblich, hält das Gemeinschaftsgefühl nicht lange an. Die kollektive Trauer weicht schnell dem Alltag, der sich wieder einspielenden Normalität. Die Sehnsucht erreicht hier (fast) ihr Ziel, die Trauer schwindet, das Vertrauen in die Normalität kehrt zurück.

5. Psychologische Trauer. Bei schweren individuellen Verlusten ist man der Trauer hingegen voll ausgesetzt. Mit der freigesetzten Trauer werden aber alle Modelle, die sich am traditionellen gesellschaftlichen Umgang mit der Trauer orientieren und das als normal oder natürlich etikettieren, fraglich. Die Trauer strebt als sie selbst gerade nicht das Loslassen an, sondern hält an der Bindung fest.

Das wurde zwar auch schon immer gesehen, aber lange als schädlich betrachtet, während heute gegen das Loslassen auch die lebenslange Bindung an eine Verstorbene betont oder auch gefordert wird, etwa als Umwandlung von Trauer in „Liebe" (Karcher), in der die Verstorbene weiterlebe. Fast zwangsläufig kommt es dann zu vermittelnden Positionen, die ein Oszillieren und eine Balance zwischen den Extrempolen „Vermeiden" (Entemotionalisierung, Orientierung an neuen Zielen) und „Sich-einlassen" (lebenslange Bindung, Verlustorientierung) fordern – was der Trauernden nun auch nicht viel weiterhilft (und auch den Sinn von Trauerberatung in Frage stellt).

Trauer als dysfunktionale, aber normale Reaktion auf Verluste lässt sich aufgrund ihrer Normalität, sprich: Häufigkeit nicht einfach zur Krankheit erklären. Wegen ihrer Lebensfeindlichkeit kann sie aber auch nicht dauerhaft hingenommen werden. Folglich hält man es wie beim traditionellen Umgang mit Trauer und zieht vor allem zeitliche Grenzen: Die Trauer muss zu einem Ende kommen, das Leben normal weitergehen. Hält die Trauer zu lange an, wird sie zur komplizierten oder komplexen, krankhaften Trauer mit Übergängen zur Depression oder posttraumatischen Belastungsstörung. Dann kann Psychotherapie übernehmen.

Die Psychotherapie und auch die Psychologie orientieren sich nicht primär am Phänomen der Trauer, die als Sehnsucht von sich aus kein Ende kennt, sondern an den jeweiligen Grundannahmen. Das zeigt sich besonders, wenn die Therapie bei schweren Trauerfällen unbewältigte, verdrängte frühere Verlusterfahrungen aufdecken kann. Aber auch die normale Trauer wird psychologisiert und zu einer Aufgabe der Trauerberatung, die sich an psychotherapeutischen Vorgaben orientiert. Trauer gilt auch ihr als natürliche emotionale Reaktion, als ein gesunder und psychohygienisch notwendiger Prozess der Verarbeitung, für den man sich mit dem Trauerschmerz konfrontieren muss. Eine versöhnliche Einstellung zum Leben ist zu fördern, Verbitterung zu verhindern. Verluste sollen ins Leben integriert werden.

In den populären Trauerbüchern wird Trauer ein Weg zu einem besseren Leben.[10] Trauer stellt die eigene Identität und den Sinn des Lebens infrage, aber genau das schärfe das Bewusstsein, ja Trauernde wachsen in eine neue hellsichtigere Form des Menschseins. Trauer wird so quasi die Voraussetzung für ein tieferes,

erfüllenderes Leben, ein positiver, einen wirklichen, bewussten Neuanfang ermöglichender Prozess. Große Verluste ermöglichen auch große Gefühle und intensivieren positive Emotionen. Man gewinnt an menschlicher Erfahrung, an Reife.[11] Der Verlust bekommt einen Sinn, der die Trauer zu bewältigen hilft.[12] Es müssen „nur“ die Selbstheilkräfte, die im Unbewussten wirken, freigesetzt, der „Weisheit“ der Seele gefolgt werden. Man muss „heilsam“ statt selbstmitleidig, depressiv-jammernd klagen, „zielgerichtet“ trauern, statt die Trauer zu verdrängen, sich in der Begleitung von Canacakis der depressiv-trübsinnigen Gesellschaft, die einen lebensfördernden Umgang mit der Trauer verhindert, entgegenstellen – eine in der Psychotherapie häufige Gesellschafts-, Wissenschafts-, Modernekritik. Ist man ohne Trauerfall nur ein halber Mensch und sollte ihn sich eigentlich wünschen?

Individualität erfordert individuelle Beratung, und so wird eine persönliche Beziehung, emotionale Anteilnahme und Mitgefühl aufgrund eigener Trauererfahrung und ein Dialog durch Ansprache des Lesers simuliert, aufgrund der angeblich individuell je anderen Trauer nur als unverbindlich deklarierte, dann aber doch als heilversprechend alternativlos eingeführte „Anregungen“ gegeben. Die eigene Trauererfahrung der Autoren gilt als Ausweis besonderer Kompetenz, was zum einen der behaupteten Individualität der Trauer widerspricht, denn dann wäre die eigene Trauer nur für die eigene, aber nicht für die davon verschiedene Trauer der anderen kompetent, sich zum anderen als häufiger Trugschluss in vielen Bereichen findet: Den Betroffenen fehlt oft die nötige Distanz.

Die populären Ratgeber enden immer mit der gelungenen Rückkehr ins Leben, mit dem wiedergewonnen Vertrauen in die Welt – kein Wunder: Wer sich wegen eines Verlustes umbringt, in der Trauer verharrt oder in Depression versinkt, schreibt kein Buch.

6. Individuelle Trauer in der Gesellschaft. Als individuell einzigartiges Gefühl scheint Trauer für andere unverstehbar. Tiefe Trauer wird so intensiv erlebt, fällt so sehr aus bisherigen Erfahrungen heraus, dass man sich selbst nicht mehr kennt. Wie sollten andere dieses authentische Erleben, das man selbst nur unzureichend ausdrücken kann, nachvollziehen können?

Nun ist jedes Erlebnis eines Gefühls individuell, einzigartig – niemand fühlt die Gefühle einer anderen –, nur wird diese Einzigartigkeit normalerweise nicht eigens thematisch. Als unverstehbar gelten die Trauergefühle auch nicht deshalb, sondern aufgrund ihrer *Intensität*. Intensive Gefühle sind Ausnahmezustände und vergleichsweise selten (auch jede Verliebte empfindet ihre Gefühle als einzigartig). Einzigartig, weil selten, sind die Trauergefühle zunächst für die Trauernde selbst. Da sie diese Gefühle in ihrer Intensität und Dauer bisher selbst nicht kannte, geht sie vom Unverständnis der anderen aus. Wer trauert, ist sicher, dass niemand den eigenen Schmerz *verstehen* kann.

Da die Trauernde selbst nicht versteht, was mit ihr passiert, hat sie aber auch oft ein gesteigertes Kommunikationsbedürfnis – ein vergeblicher Versuch, das Unverstehbare zu verstehen. Individuelle Thematisierungsansprüche und die Bereitschaft oder das Vermögen der Umwelt, über den Verlust und die Trauer zu reden, fallen dabei schnell auseinander. Die Auflösung bisheriger Kommunikationszusammenhänge (Verlust von Partnern, Freunden) wird Teil der Verlusterfahrung. Trauernde erwarten diese Diskrepanz und rechnen damit, dass ihre Trauer Befremden und Unverständnis auslöst. Sie verzichten entweder auf die öffentliche Bekundung der Trauer oder sie erscheinen den anderen in ihrer Trauer maßlos. Der individuelle Trauerschmerz duldet keinen Vergleich. Beileid und Tröstung kommen nicht an. Ratschläge scheitern: Gegen Gefühle kann man nicht argumentieren.

Trauer rechtfertigt jedes Verhalten. Die Trauernde kann so auch auf Kosten der Umwelt trauern (etwas wie der „Krankheitsgewinn" der Trauer) – aber wie soll man angemessene von übertriebenen Reaktionen unterscheiden?

Verständnis erwartet die Trauernde am ehesten bei anderen Trauernden. Das ist bis zu einem gewissen Grad auch richtig: Um Gefühle zu verstehen, muss man sie kennen. Verlusterfahrungen mit Trauer kann man jedoch als allgemein menschliche Erfahrung voraussetzen, und insofern kann jede mit etwas Empathie auch intensivste Verlusterfahrungen *verstehen* (ohne sie zu fühlen – wie der Zahnarzt Zahnschmerzen versteht). Wenn die Trauernde Unverständnis erfährt, dann nicht, weil man ihre Gefühle nicht verstehen *kann*, sondern weil man sie nicht verstehen *will*. An Verlusterfahrungen erinnert man sich ungern, verdrängt sie. Langfristig und intensiv Trauernde stören den Alltag, die Normalität. Sie verweisen auf die dunklen Seiten des Lebens. Ob man sie verstehen will, hängt davon ab, wie man eigene Verlusterfahrungen verarbeitet. Die Intensität der Trauererfahrungen kann dabei eine Rolle spielen. Eine areligiöse Trauernde wird sich aber trotz gleich intensiver Gefühle nicht lange mit einer Trauernden verstehen, die in Religion Sinn und Trost für einen Verlust findet.

Versagt die Umwelt, so tritt heute professionelle Beratung an ihre Stelle. Die individuelle Trauer mitsamt dem individuellen Erleben der unverständigen Umwelt findet in der Trauerberatung oder Trauertherapie Anerkennung. Der Trauernden wird ihre soziale Isolation bestätigt. Während beim Tod die Tabuisierungsthese kaum stichhaltig ist, wird individuelle Trauer in der Tat in der Gesellschaft nicht gerne gesehen und verharmlost. Dagegen steht aber, wie in einer spezialisierten Gesellschaft üblich, Trauerberatung, eine Flut von Trauerratgebern, Trauergruppen und sonstigen Trauerangeboten (Trauerreisen, Jenseits-Kontakte), wo Trauernde ihre soziale Isolation durchbrechen können – mit unklaren Folgen.

7. Trauerbewältigung. Nicht grundlos ist die Dauer der Trauer ein wesentliches, wenn nicht das entscheidende Kriterium für die Unterscheidung einer normalen von einer krankhaften Trauer. Trauer nimmt normalerweise mit der Zeit ab. Warum?

Bei Liebe schwindet die Sehnsucht der Verliebtheit mit dem Zusammensein, das zur Gewohnheit wird. Sehnsucht nimmt mit der Zeit ab, wendet sich auf jemanden anderen oder endet. Entscheidend für diese Entwicklung ist dabei die Kommunikation der Liebenden, die reale Bindung, die aus der idealisierten Geliebten einen normalen Menschen macht.

Wie reagiert die Sehnsucht bei Verlusten? Hier kommt es auf die Art der Bindung und den Zeitpunkt an. Bei langjährigen Beziehungen spielt Sehnsucht im Alltag keine Rolle mehr: Man hat sich aneinander gewöhnt – sei es im freundlichen oder missgünstigen Umgang. Die andere ist einfach da, die – gute oder schlechte – Beziehung selbstverständlich. Bei Verlust des Partners geht der bisherige Alltag und die Kommunikation verloren. Trauer ist hier Sehnsucht nach dem Bisherigen, Gewohnten, Sehnsucht nach der Kommunikation mit der Verstorbenen und Angst vor der Einsamkeit – bei schlechten Beziehungen können statt Trauer auch Freiheitsgefühle oder eine Mischung von beiden die Folge sein. Stirbt die Geliebte zu Beginn einer Beziehung, steigert sich die Sehnsucht. Die nicht der längeren Bewährung ausgesetzte Beziehung wird idealisiert, reale Beziehungen in der Folge eventuell für immer vermieden. Die aufgrund der Individualisierung einzigartige Beziehung macht den Verlust unersetzlich. Das gilt noch mehr, wenn ein Kind oder eine Jugendliche stirbt.

Die Sehnsucht geht im Falle des Todes immer auf Vergangenes, das man sich zurücksehnt. Im Falle der langjährigen

Beziehung bricht die Sehnsucht neu auf, im Falle der Geliebten und Kindern steigert sich die schon vorhandene Sehnsucht ins Unendliche. Die Sehnsucht hat keinen Halt mehr im Realen (oder nur an Orten oder Dingen – Grab, Bilder –, die die unendliche Sehnsucht nach der Verstorbenen symbolisieren). Wie soll sich die Trauernde angesichts dessen in der Realität einrichten? Das wird unvorhersehbar. Aber nicht einfach, weil die individualistische Gesellschaft die Trauer individualisiert – die je individuelle Liebe kennt schließlich auch ein mehr oder weniger standardisiertes Skript –, sondern weil die Sehnsucht haltlos ist. Sie verbaut bei schweren Verlusten eine Rückkehr in die Normalität. Die Sehnsucht will mit der Verstorbenen zusammen sein und legt so den eigenen Tod nahe. Der tiefe Schmerz lässt fast zwangsweise an Suizid denken. Warum soll man sich an die Abwesenheit der Verstorbenen gewöhnen? Warum sich arrangieren? Auch moralisch verpflichtet heute nichts zum Weiterleben – es seien denn Pflichten gegenüber anderen, etwa Kindern. Das Leben muss nicht weitergehen! Trauer steht in Konflikt mit dem Weiterleben – vor allem, wenn man ihr ohne religiöse oder metaphysische Sinngebung ausgesetzt bleibt.[13] Dagegen steht jedoch die starke Bindung an das Leben. Ob die Lebenssehnsucht dabei die Oberhand behält, ist nicht sicher und keinesfalls natürlich.

Trauerarbeit ist ein Kampf gegen die Sehnsucht. Die weiterlebende Trauernde kann zunächst auf ein Verblassen der Sehnsucht mit der Zeit hoffen. Man findet sich mit dem Verlust ab, lebt mit einer immer wieder aufbrechenden Wunde weiter. Eine andere Möglichkeit ist das Umlenken der Sehnsucht: Man geht eine neue Beziehung ein oder zeugt ein weiteres Kind – mit dem Risiko, die neue Beziehung oder das Kind mit Erwartungen zu überlasten, sie quasi funktional zu missbrauchen.

Problematisch sind die von der Trauerberatung und Trauergruppen geförderte Thematisierung und der angeregte, starke Gefühlsausdruck, können sie doch zu einer exzessiven Beschäftigung mit dem Verlust und zur Verstetigung der Trauer führen.[14] Was hilft es, immer wieder ein unlösbares Problem zu thematisieren? Besser wäre *hier* ein Verdrängen oder Vermeiden. Das sieht man im Vergleich zu Tieren, bei denen es auch Trauerreaktionen zu geben scheint, aber nicht in der Intensität und Dauer, die mit sprachlichem Verstehen und dem entsprechenden Gedächtnis einhergehen. Tiere haben ein lebensdienliches Vergessen. Sprachliche Wesen werden hingegen von ihrem Gedächtnis immer wieder an einschneidende Erlebnisse erinnert. Sehnsucht und das Gedächtnis, das den Verlust nicht vergessen kann, verhindern ein Ende der Trauer. Wenn die Verdrängung nicht gelingt, wird auch bei Verblassen der Trauer ein Misstrauen in die Welt, Melancholie, bleiben.

Trauer als Sehnsucht nach dem Unerreichbaren ist „an sich“ unendlich. Wer weiterleben will, muss die Sehnsucht auf anderes, Erreichbares richten. Das gelingt bei schweren Verlusten nur unvollständig. Trauer will keinen Abschied, kennt keinen natürlichen Verlauf der Rückkehr ins Leben. Jede Trauerarbeit droht genau daran zu scheitern.

Endnoten

1 Von der Literatur über Trauer vgl. Arnold Langenmayr, Einführung in die Trauerbegleitung, Göttingen 2013; Christoph Demmerling/Hilge Landweer, Philosophie der Gefühle – Von Achtung bis Zorn, Stuttgart 2007, 259-285 (Traurigkeit und Melancholie); Heidemarie Winkel, Soziale Grenzen und Möglichkeiten der Kommunizierung von Trauer. Zur Codierung von Verlusterfahrungen als individuelles Leid, in: Rainer Schützeichel, Hrsg., Emotionen und Sozialtheorie – Disziplinäre Ansätze, Frankfurt 2006, 286-304; Hansjörg Znoj, Komplizierte Trauer, Göttingen 2004; Reiner Sörries, Herzliches Beileid – Eine Kulturgeschichte der Trauer, Darmstadt 2002 (mit einem kulturkritischen Akzent und einem überholten psychologischen Ansatz, dem alles andere als Loslassen unangemessen erscheint). Außerdem: Sigbert Gebert, Gefühle und ihre philosophische Bedeutung – Allgemeine Gefühlstheorie, Angst, Trauer und Melancholie, IZPP 1/2018;

2 Das gilt auch biologisch: Trauer bedrückt, belastet, lähmt, hemmt die vitalen Impulse, führt zu Appetitlosigkeit, Atem-, Herz-, Verdauungs-, Schlafstörungen, schwächt das Immunsystem.

3 Vgl. Sigbert Gebert, Individuelle Betroffenheit und gesellschaftliche Routine – Der Tod in der modernen Gesellschaft, IZPP 1/2012.

4 Vgl. Sigbert Gebert, Glück in der modernen Gesellschaft – Arbeit, Liebe, Melancholie, IZPP 1/2015.

5 Znoj (a.a.O., 5) sieht einen der „Trauermythen“ darin, dass nach erfolgreicher Trauerarbeit der Verlust akzeptiert werde und Bedeutung für das eigene Leben bekomme.

6 Bei Unfällen, Suiziden kann, quasi als funktionales Äquivalent, die Frage nach der Schuldigen anstelle der Sinnfrage treten – was bei Externalisierung, der Zuschreibung auf andere, Entlastung bringen kann, bei Selbstzuschreibung die Belastung verstärkt.

7 Auch die Bestattungsformen sind individualisiert und damit vervielfältigt: Neben den traditionellen Formen etwa Eventbestattungen, namenloses Verschwinden, Bestattungen durch feministische Institute (weil Frauen „besser“ trauern), aber auch Tierbestattungen durch Institute.

8 Vgl. Sigbert Gebert, Das Fest der modernen Gesellschaft – Events als individuelle Glückssuche in Gemeinschaft, Merkur 743/April 2011, 311-318.

9 So Sörries, a.a.O., 156ff.

10 Vgl. Christian Schütte, Kommunikative Strategien in Ratgeberbüchern zum Thema ‚Trauer‘, in: Michael Niehaus/Wim Peters, Hrsg., Rat geben – Zu Theorie und Analyse des Beratungshandelns, Bielefeld 2014, 133-158 (anhand von Karcher, Kast, Canacakis).

11 Trauerratgeber hätten zum Thema „Gewinn und Verlust“ gepasst. Die Trauer sieht hingegen keinen Gewinn.

12 Es ist sicher ein Mythos, dass nur wenn der Verlust Sinn für das eigene Leben bekommt, eine Trauerbewältigung möglich ist. (Znoj, a.a.O., 5) Aber helfen dürfte es schon. Vgl. Anmerkung 13.

13 Nach Znoj (a.a.O., 57) scheinen Personen, die keinen Sinn im Verlust finden, gegenüber anderen nicht in ihrem Wohlbefinden benachteiligt. Die Bedeutung der Sinnfrage für das *alltägliche* Leben wird sicher oft überschätzt. Je mehr sich die Trauernde wieder in den Alltag einfügt, umso unbedeutender wird die Sinnfrage sein. In existentiellen Situationen, so direkt nach einem Verlust oder bei der Frage des Suizids, stellt sie sich jedoch unvermeidlich. Hat man dann eine Antwort, einen Sinn, der die die Frage stillstellt, so hilft das beim Weiterleben.

14 Auch Znoj (a.a.O., 5) betont, dass das Vermeiden von Gefühlen (auch langfristig) adaptiv sein kann: Das Erleben intensiver Emotionen und ein „Durcharbeiten“ des Verlusts ist nicht notwendig für eine Bewältigung.

Zum Autor

Dr. phil. Sigbert Gebert, Dipl.-Volksw., geboren 1959, studierte Philosophie, Politik, Soziologie und Volkswirtschaft in Freiburg (Brsg.) und Basel. Lebt als Privatgelehrter in Freiburg und Zürich. Veröffentlichungen u.a. „Sinn – Liebe – Tod“ (2003), „Die Grundprobleme der ökologischen Herausforderung“ (2005), „Philosophie vor dem Nichts“ (2010).

Kontakt

Sigbert.Gebert@freenet.de